السلسلة الرياضية

كرة الطائرة

الدكتورة
أسماء محمد الجزار

دار العلم و الإيمان للنشر والتوزيع



٧٩٦,٩٤٦ محمد الجزار ، أسماء .
أ . م
السلسلة الرياضية كرة الطائرة/أسماء محمد الجزار .- ط١.- دسوق :
دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع .
٧٢ ص ؛ ١٧,٥ × ٢٤,٥سم .
تدمك : 6 -381 - 308 - 977 - 978
١. رياضة . أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٥٠٦ - ٢٠١٣.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع
دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة
هاتف : ٠٠٢٠٤٧٢٥٥٠٣٤١ - فاكس: ٠٠٢٠٤٧٢٥٦٠٢٨١
E-mail: elelm_aleman@yahoo.com
elelm_aleman@hotmail.com

2013

الفهرس



الفهرس

مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن ممارسة الرياضة أمر هام جدًا للإنسان وبدون الرياضة لن ترتقي الأمة .

فالعقل السليم في الجسم السليم ،والجسم السليم لن يأتي إلا بأمرين :

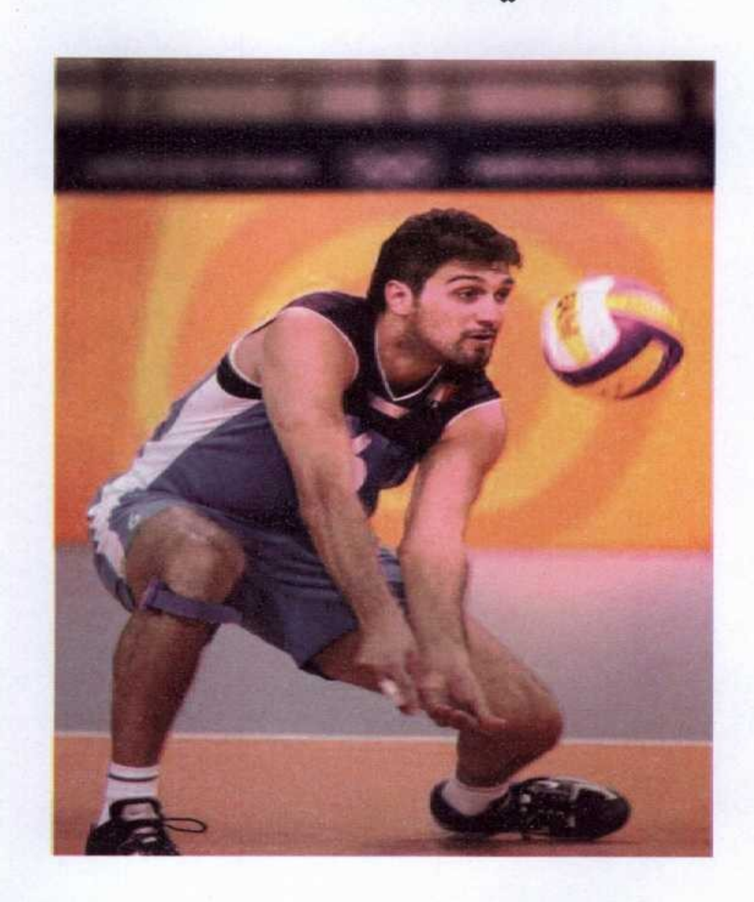
١ -التغذية السليمة .

٢ -ممارسة الرياضة وجعلها روتين يومي.

فهيا بنا نمارس الرياضة المناسبة لنا كي نعيش في صحة ونشاط و سعادة.

الفصل الأول

ما هي الكرة الطائرة



مقدمة :

الكرة الطائرة بالإنجليزية (*Volleyball*) هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية. يلعب فيها فريقان تفصل بينهما شبكة عالية. على الفريق ضرب الكرة فوق الشبكة لمنطقة الخصم. لكل فريق ثلاث محاولات لضرب الكرة فوق الشبكة. تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية الخصم، أو إذا تم ارتكاب خطأ، أو إذا أخفق الفريق في صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

أول دولة مارست اللعبة بعد الولايات المتحدة الأمريكية كانت كندا في عام 1900 تعتبر هذه الرياضة الآن من أكثر الرياضات شعبية في البرازيل، ومعظم دول أوروبا وبالأخص إيطاليا وهولندا وصربيا بالإضافة إلى روسيا وبعض الدول في قارة آسيا.

تاريخ كرة الطائرة :

أصل اللعبة

في ٩ فبراير عام ١٨٩٥ م، الأمريكية، قام مدير التربية البدنية الأمريكي انذاك باتحاد YMCA بتكوين لعبة رياضية جديدة أطلق عليها اسم "مينتونيت" لتمضية الوقت بشكل مسلٍ، بحيث فضل أن تمارس هذه اللعبة داخل الصالات وبأي عدد من اللاعبين. أخذت اللعبة بعضا من خصائصها من التنس وكرة اليد، في الوقت الذي كانت فيه كرة السلة رياضة جديدة. تم إنشاء كرة الطائرة على أساس أنها الرياضة الداخلية الأقل خشونة من كرة السلة المناسبة لأعضاء اتحاد YMCA الأكبر سناً، على الرغم من أنها لا زالت تحتاج إلى بذل الجهد.

التطورات اللاحقة

القوانين الأولى للرياضة التي ابتكرها وليام robaine اشترطت وجود شبكة على إرتفاع ٦ أقدام و٦ بوصات، وسط ساحة اللعب التي يجب أن يكون طولها ٢٥ × 50 قدم.

وعدد اللاعبين محدد، يتبارون في مباراة مكونة من ٩ استقبالات و٣ إرسالات لكل فريق. والى عام 1900م لم تصنع كرة خاصة بكرة الطائرة وكذلك لم تكن قوانين اللعبة في تلك الفترة بالشكل الذي نعرفه اليوم.

بعد أول عرض للعبة في عام ١٨٩٦ استبدل اسم الرياضة إلى "فوليبول" (volleyball) بمعنى كرة الطائرة الحالي. ومن ثم طرأ على الرياضة (كما هو الحال مع كرة السلة) العديد من التغييرات في القواعد.

كرة الطائرة في الألمبياد

تأسس الإتحاد العالمي لكرة الطائرة (FIVB) عام1947 ، وأول بطولة عالمية للرجال أقيمت في عام1949 ، بينما كانت أول بطولة عالمية للسيدات في عام 1952 أضافت الكرة الطائرة إلى الألعاب الأولبية في عام 1964 وظهرت الكرة الطّائرة بالألعاب الأوليمبيّة لأوّل مرّة في طوكيو، وكانت منذ ذلك الحين رياضة رئيسية في تلك الدورة.

تم إنشاء رياضة الكرة الطائرة الشاطئية عام 1986 والتي تعتبر رياضة مشابهة إلى كرة الطائرة العادية إلى حد كبير رغم الإختلاف في عدد اللاعبين. أضافت الكرة الطائرة الشاطئية إلى برنامج الألعاب الأولبية الصيفية في عام 1996 في أطلانطا.

الفصل الثاني
المهارات

- التمرير التمرير من أعلى - والتمرير من اسفل
- الإعداد
- الإرسال
- الدفاع الدفاع من أعلى - والدفاع من اسفل
- الاستقبال
- الضرب الساحق
- حائط الصد
- التغطية على الضارب



وهى أداء المهارات في الملعب

الخطوات التعليمية والفنية لمهارات كرة الطائرة..

الكرة الطائرة

- إستقبال الكرة- الأداء الفني للمهارة:
- وقفة الإستعداد (القدمان متباعدتان مسافة مناسبة).

١. وضع الذراعين بجانب الجسم.

٢. ثني الركبتين قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

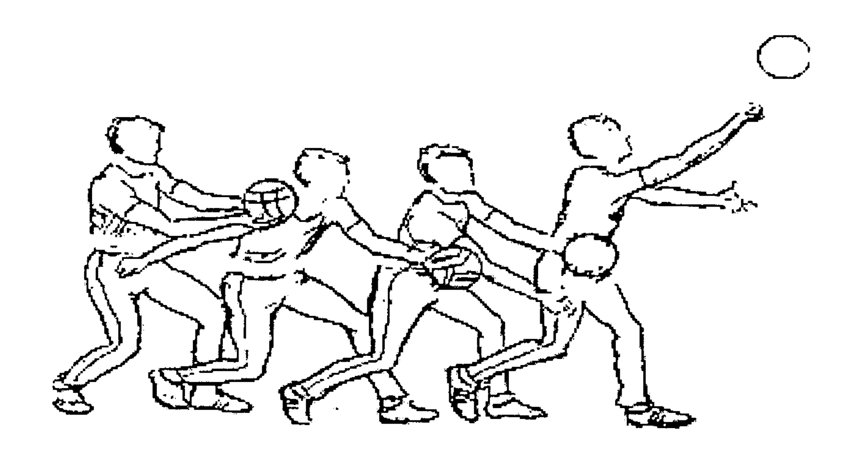
٣. ميل الجذع قليلاً للأمام.

الخطوات التعليمية:

تؤدي المهارة كاملة بدون إستعمال كرة للتعود على وقفة الإستعداد الصحيحة.

- تؤدي الحركة من خلال قذف كرة خيالية من المعلم أو الزميل.
- تؤدى الحركة من خلال الكرة المقذوفة من زميل من نصف الملعب الآخر أو من مسافة مناسبة.
- يرفع التلميذ الكرة لنفسه عدة مرات عالياً في حدود ٢م من وقفة الإستعداد ومن ثم يستقبلها بالطريقة الصحيحة.
- يقف تلميذان عند الشبكة والمسافة بينهما من ٤ أمتار: ٦ أمتار ويؤدي أحدهما الإرسال من أسفل بينما يؤدي الآخر عملية إستقبال الكرة.
- تزداد المسافة تدريجياً بين التلميذين إلى أن تصل إلى خلف خط الملعب.

- يوجه إرسال (تنس) إلى التلميذ المدافع وعليه استقبال الكرة بطريقة صحيحة مع توجيهها إلى نقطة معينة لتلميذ معين ويبدأ الإرسال أولاً عادياً وبسيطاً ثم تزداد قوته تدريجياً.
- يوجه الإرسال إلى أي مكان في الملعب وعلى التلميذ محاولة استقبال الكرة بطريقة صحيحة وتوجيهها إلى علامة ما.



الإرسال من أسفل المواجه- الأداء الفني للمهارة:

يقف التلميذ في منطقة الإرسال مواجها للشبكة والرجل اليسرى متقدمة على اليمنى (في حالة الضارب الذى يستخدم اليمنى) الرجل المتقدمة عكس اليد الضاربة.

١. الركبتان منثنيتان قليلاً.

٢. إمساك الكرة باليد أمام الفخذ للرجل الخلفية.

٣. تقذف الكرة باليد اليسرى بإرتفاع الكتف تقريباً (للمرسل باليد اليمنى).

٤. تمرجح الذراع الضاربة للخلف وللأمام لتقابل الكرة الساقطة في مستوى الوسط (الحوض) تقريباً.

٥. يتم ضرب (لمس) الكرة في أسفلها الخلفي مع انثناء بسيط في الجسم وفي نفس الوقت فرد الذراع الضاربة ومد الركبتين والجذع مع نقل الجسم على القدم الأمامية ثم الدخول إلى أرض الملعب.

٦. يكون إرسال الكرة إما براحة اليد أو بأعلى باطن الكف وبقبضة اليد واليد الفنجانية.

الخطوات التعليمية للإرسال من أسفل المواجه:

- إلقاء الكرة باليد غير الضاربة وتحديد مكان سقوطها على الأرض بجانب القدم اليمنى وأمامها في منطقة محددة (٢٥x٢٥) سم وللأمام.
- حركة ضرب الكرة للزميل وهي على الأرض.
- أداء الإرسال كاملاً بدون كرة أو بالكرة دون ضربها.
- إلقاء الكرة لأعلى في مستوى الصدر لتسقط على الأرض وتؤدي حركة الضرب المرجحة ودفع الركبتين عند إرتداد الكرة من الأرض.
- يؤدي الإرسال كاملاً أمام حائط مسافة (٦- ٨) أمتار بشرط التوجيه إلى علامة بإرتفاع (٢٤.- ٢٦.) سم على الحائط.

- ينتقل التلاميذ إلى الملعب ليؤدي الإرسال كاملاً من مسافة ٦ أمتار إلى الملعب الآخر ثم تزداد هذه المسافة حتى تصل إلى ٩ أمتار ويودي التلميذ الإرسال من منطقة الإرسال.

الإرسال من أعلى (المواجه)- الأداء الفني للمهارة:

١. الوقوف المواجه للشبكة مع وضع القدم اليسرى للأمام للمرسل باليد اليمنى أو تقديم القدم اليمنى للمرسل باليسرى.

٢. ثقل الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي.

٣. تسند الكرة على اليد أو تمسك باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.

٤. تقذف الكرة باليد أو باليدين معاً عالياً أمام الجسم بحيث يكون بارتفاع فوق كتف الذراع الضاربة.

٥. ترتفع الذراع الضاربة لأعلى خلفاً مع تقوس الجذع مع نقل ثقل الجسم على الرجل الخلفية وفرد الجسم.

٦.مرجحة الذراع الضاربة بعيداً عن الكتف الأيمن مع بقاء مرفق اليد بجانب الرأس.

٧.تضرب الكرة من الخلف وتكون اليد مفتوحة أو مقعرة قليلاً.

٨.تبقى الذراع الضاربة مفرودة بعد ضرب الكرة.

الإرسال من أعلى (المواجه)



الخطوات التعليمية للإرسال من أعلى (المواجه):

أداء النموذج مع شرح الغرض.

- أداء الحركة بدون كرة.
- استخدام كرة معلقة أو وقوف أحد التلاميذ مع مسك الكرة بين يديه ثم أداء حركة الذراع الضاربة.
- رمي الكرة عالياً بحيث تسقط أمام التلاميذ ثم لقفها حتى يتعلم الرمي الصحيح.
- عمل حركة الإرسال بصورة بطيئة على الحائط بدون مراعاة المسافة.
- توجيه الإرسال إلى مكان محدد على الحائط أو على زميل.
- الإنتقال إلى الملعب والبدء من منطقة الهجوم ثم زيادة المسافة تدريجياً حتى الوصول إلى منطقة الإرسال.
- تحديد ناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.

- توجيه الإرسال إلى المدافع وعليه إستقبال الكرة بطريقة صحيحة.

الإرسال الجانبي من أسفل- الأداء الفني للمهارة:

١. الوقوف فتحاً والركبتان منثنيتان قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي ويقف التلميذ في منطقة الإرسال وجانبه للشبكة.

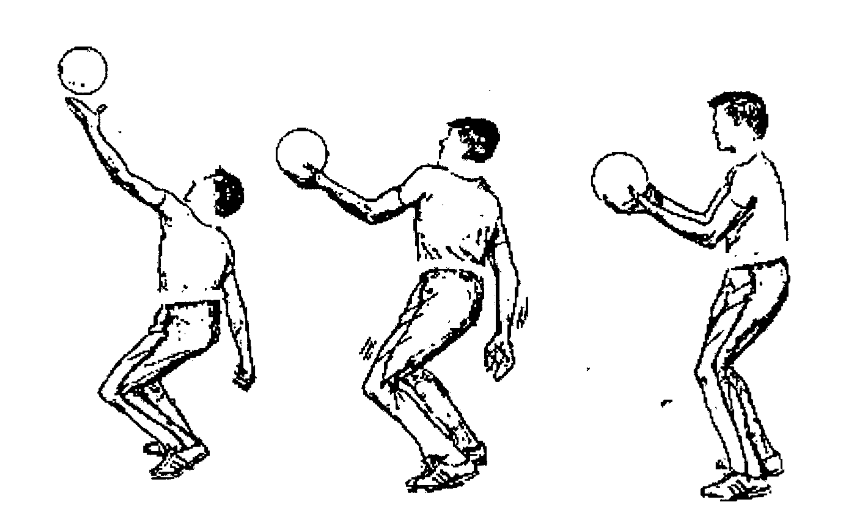
٢. تمسك الكرة أسفل وباليد اليسرى أمام منتصف الجسم (تسند الكرة على اليد اليسرى أمام الفخذ الأيمن).

٣. تقذف الكرة في مستوى الكتف ويلف التلميذ جسمه قليلاً في أثناء قذف الكرة (الذراع الضاربة).

٤. تضرب الكرة عند مستوى الحوض تقريباً وتضرب الكرة إما بأعلى الكف أو باليد مضمومة أو مجوفة (فنجانية).

٥. تمرجح الذراع الضاربة أسفل وأماماً وينقل ثقل الجسم من القدم الخلفية (اليمنى) إلى القدم الأمامية لحظة حركة ضرب الكرة.

٦. متابعة الجسم لعملية الإرسال وذلك بإستمرار مرجحة الذراع خلف الكرة.



الخطوات التعليمية للإرسال من أسفل الجانبي:

١. أداء النموذج مع شرح الغرض.

٢. تأدية الحركة بدون استخدام الكرة.

٣. استخدام كرة معلقة أمام التلميذ.

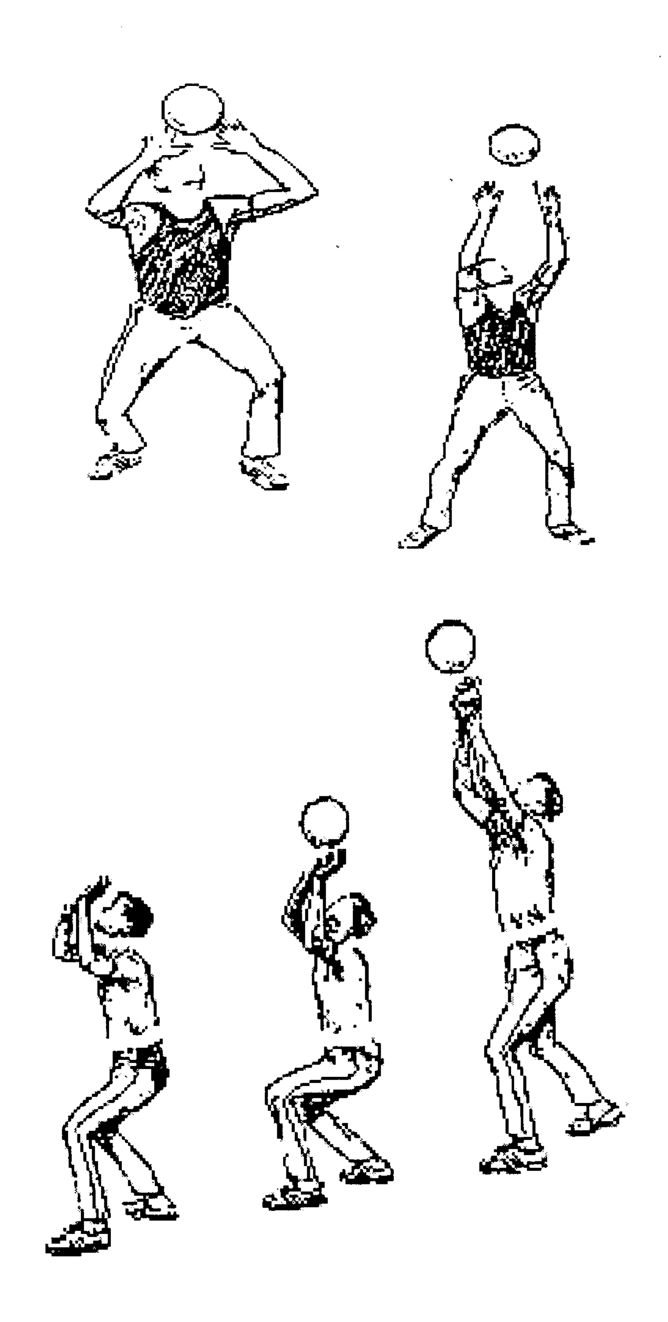
٤. رمي الكرة بحيث ترمى وتضرب بصورة خيالية (بدون كرة).

٥. تأدية الحركة بإستخدام الكرة وعلى مسافة قصيرة أمام الحائط.

٦. تأدية الحركة بإستخدام الكرة مع زيادة المسافة إلى مكان محدد أو على زميل آخر.

٧. تأدية الحركة بإستخدام الكرة من منطقة الإرسال.

٨. تحديد مناطق على أرض الملعب وتوجيه الكرة إليها.

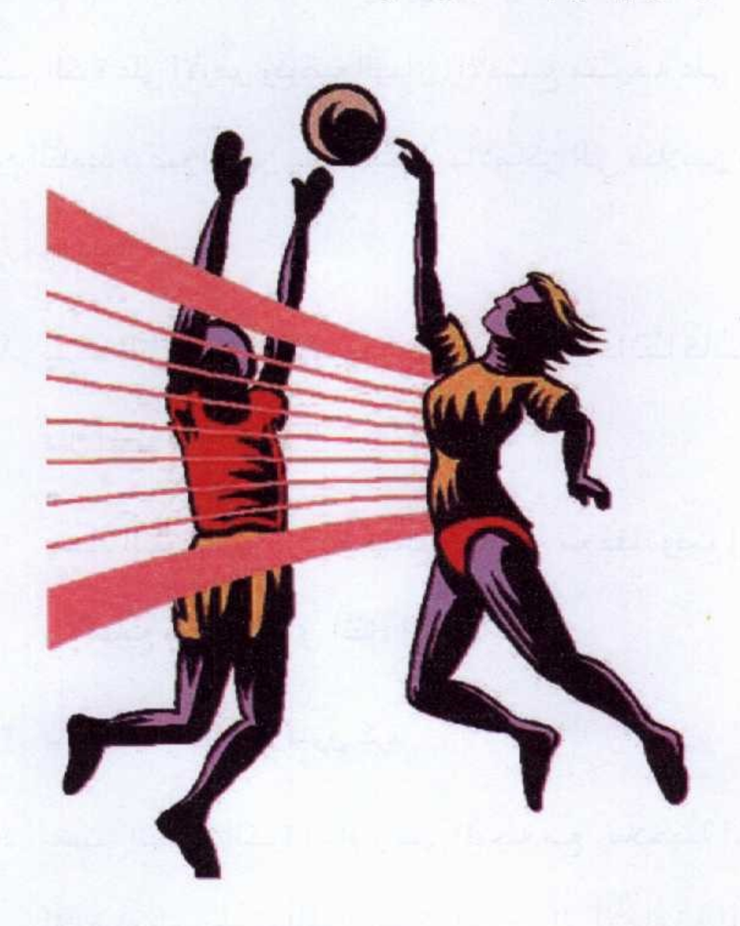


التمرين من أعلى- الأداء الفني للمهارة:

القـدمان متباعـدتـان مسـافة مناسـبة ويـوزع ثقـل الجسـم علـى القدمين بالتساوي.

1. مشط القدم الخلفية في محاذاة كعب القدم الأمامية تقريباً.
2. الركبتان منثنيتان قليلاً.
3. الجذع مائل قليلاً للأمام (استقامة الظهر نسبياً).
4. المرفقان قريبان من الجسم واليدان أمام الجبهة.
5. اليـدان متجـاوران والأصـابع مفـرودة ومتباعـدة بحيـث يكـون الإبهامان والسبابتان امتدادهما بشكل مثلث.
6. راحتا اليدين بشكل مقعر بحيث تتناسبان مع استدارة الكرة.
7. الذراعان منثنيان ويشير المرفقان للأسفل وللخارج قليلاً.
8. لمس الكرة بأطراف الأصابع وأمام الجبهة تقريباً والإبهامان في مستوى أفقي تقريباً والأصابع متجهة للأعلى.

٩. في أثنـاء ضـرب الكـرة للأمـام ولأعلـى يمـد التلميـذ الـركبتين والذراعين بإتجاه مسار الكرة.



الخطوات التعليمية للتمرير من أعلى:

عرض بعض الصور والنماذج التي توضح هذا النوع من التمرير فتوضع الكرة على الأرض وتوضع اليدان والأصابع مفتوحة على الكرة ويقوم التلميذ بوضع اليدين عليها ليحس بالأماكن التي تتلامس فيها الكرة مع يديه.

١. يتخذ التلميذ وضع الإستعداد بعد شرحها وأدائها كاملة من قبل المعلم.

٢. يمسك التلميذ الكرة ثم يضعها على الأرض مع بقاء وضع اليدين والأصابع كما كانت في أثناء إمساكه بها.

٣. تأدية مهارة التمرير بدون كرة.

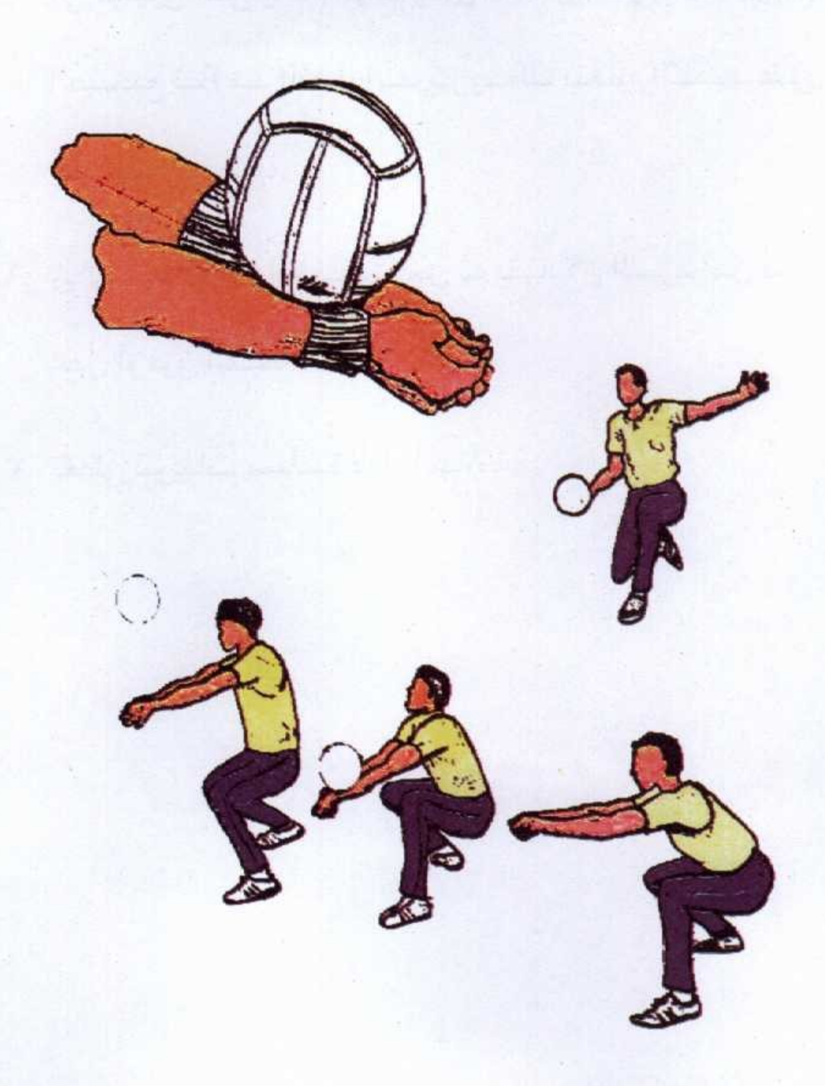
٤. يمسك التلميذ الكرة أمام وأعلى الوجه مع ملاحظة اتخاذه للأوضاع السابقة ثم القيام بحركة التمرير إلى الأمام ثم تأديتها إلى هدف معين أو زميل.

٥. يقف تلميذان متقابلان يرمي أحدهما الكرة للآخر وعند وصولها إلى مستوى أعلى وأمام الوجه يقول له (أثن) متى يتخذ الوضع الصحيح ثم(مد)أثناء التمرير وبذلك يتعود التلميذ على التوقيت الصحيح.

٦. زيادة المسافة بين التلميذين ومن ثم يتبادلان التمرير من فوق حبل أو فوق الشبكة.

٧. تعطى تمرينات مساعدة لأداء المهارة.

التمرير من أسفل اليدين- الأداء الفني للمهارة:



١. الوقوف فتحاً مع ثني الركبتين وميل الجذع للأمام قليلاً ويوزع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.

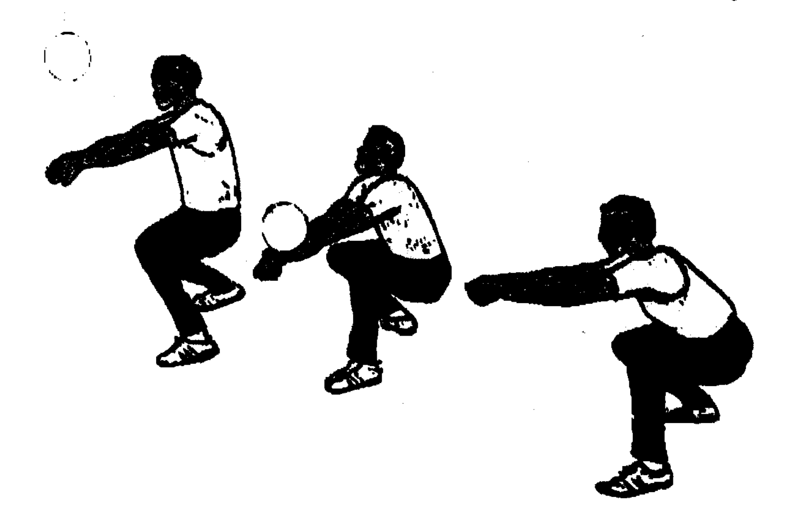
٢. الذراعان ممدودان للأمام ولأسفل بإتساع الصدر.

٣. يوضع الكفان- اليدان على بعضهما وتتجهان لأعلى مع امتداد أصابع اليدان الإبهامان متوازيان ومتعامدان على الكفين تقريباً والساعدان للخارج (يوضح بالصور) وتضرب الكرة بمنطقة الساعدين.

٤. مد الركبتين للوصول للوقوف ومد الذراعين للأمام بمحاذاة الصدر وتقدم الأكتاف للأمام ومد الجذع للأمام ولأعلى للإلتقاء بالكرة وتحمل ثقل الجسم من الرجل الخلفية إلى الرجل الأمامية.

٥. تلمس الكرة بالساعدين من الداخل في مسطح كبير ويستمر مد الجذع حتى يصل ثقل الجسم على أصابع القدمين.

الخطوات التعليمية للتمرير من أسفل باليدين:



توضيح الوضع السليم للجسم قبل وفي أثناء وعند إنتهاء عملية التمرير.

١. تأدية التمرير بدون إستعمال الكرة لأخذ الإحساس بوقفة الاستعداد أي الاستقبال من حيث فتح الساقين وثني الركبتين قليلاً ووضع اليدين إحداهما فوق الأخرى للمساعدة على شدها بصورة ثابتة.

٢. قيام التلاميذ كل في مجموعته بأداء المهارة بعمل تمريرات مستمرة بالكرة.

٣. يقوم تلميذ (ذو مستوى جيد) بأداء التمرير وتصحيح الأخطاء إن وُجدت.

٤. وقوف زميلين متقابلين وبينهما الشبكة ثم يتم تطبيق المهارة.

٥. استقبال أنواع مختلفة من الإرسال تبدأ بالضعيف ثم يتدرج إلى القوة في أداء الإرسال يستقبل التلميذ الكرة ويعود إلى مكان معين أو زميل.

٦. تتدرج عملية تمرير الكرة إلى المعد أي اللمسة الثانية.

الإعداد أو التمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس- الأداء الفني للمهارة:

يجب على التلميذ أن يجعل كامل جسمه تحت الكرة عند ملامستها.

١. يكون امتداد الجسم والذراعين لأعلى وللخلف ولجهة تمرير الكرة.

٢. يسحب الحوض للأمام ولأعلى مع سقوط الرأس للخلف قليلاً.

٣. نقل ثقل الجسم على الأمشاط في أثناء الأداء.

٤. يجب عدم فرد الذراعين للخلف والاكتفاء بنثر الكرة بمتابعة سلاميات اليدين.

الخطوات التعليمية للتمرير من أعلى للخلف من فوق الرأس:

١. أداء النموذج وشرح الحركة جميعها مع توضيح الغرض منها.

٢. تحليل الحركة من وضع الاستعداد ثم حركة الجذع ثم التمرير خلفاً.

٣. أداء الحركة بدون إستخدام الكرة.

٤. أداء الحركة مع الإمساك بالكرة على إرتفاع الرأس ثم قذفها خلفاً.

٥. قذف الكرة عالياً من التلميذ نفسه ثم تمريرها للخلف.

٦. قذف الكرة على التلميذ من بعد ٣ متر وتمريرها خلفاً إلى زميل أو هدف معين.

٧. تمرير الكرة بعد التحرك خطوات للأمام أو لحد الجانبين أو الخلف.



الدفاع أو التمرير من أسفل بيد واحدة (للجانب)- الأداء الفني للمهارة:

١. من وقفة الإستعداد الدفاعية المنخفضة.

٢. يؤدي التلميذ عملية طعن جانبي بإتجاه الكرة من عملية ثني الركبة القريبة من الكرة وفرد الرجل البعيدة.

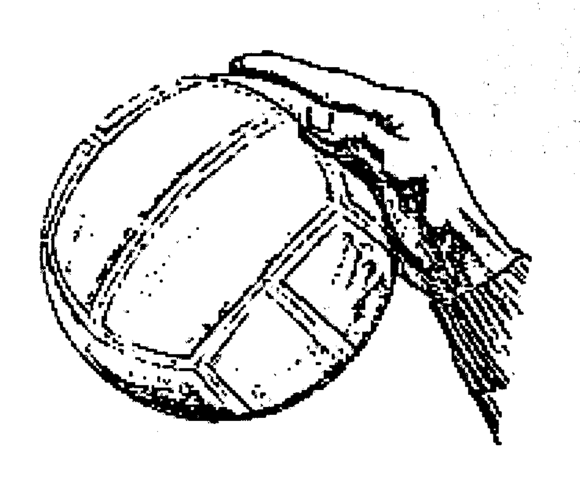
٣. تمد الذراع للجانب وتلمس الكرة إما بالرسغ أو قبضة اليد أو بمسطح الساعد الداخلي.

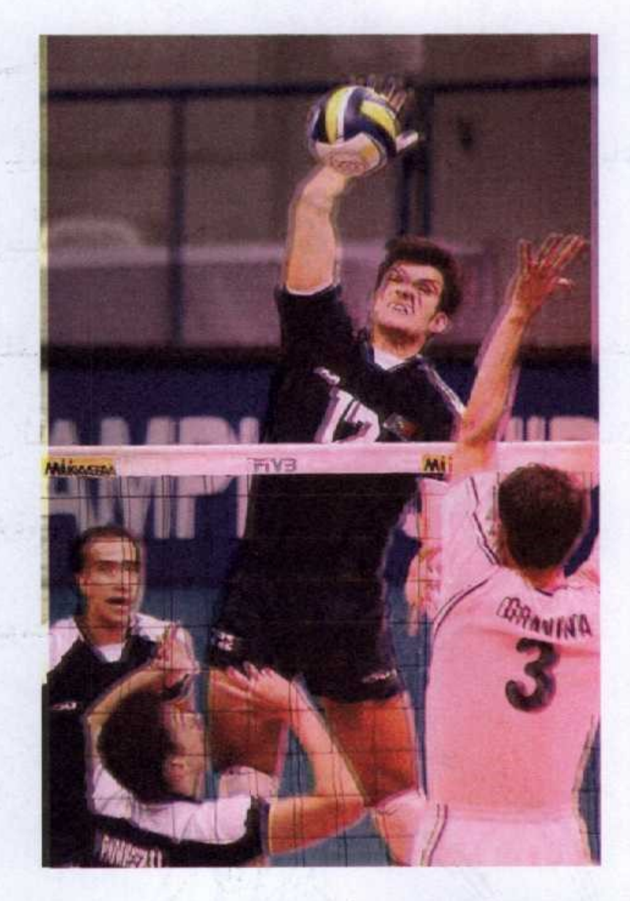
الخطوات التعليمية:

١. يؤدي التلميذ ضرب الكرة على الأرض تبعد متراً واحداً جانباً تقريباً.

٢. يلقي المعلم الكرة من على مسافة ٣متر لتسقط بجوار التلميذ على بُعد متر واحد من قدمه، يؤدي التلميذ الطعن جانباً لملامسة الكرة، يكرر للجانب الآخر.

٣. يوجه المعلم الكرة لأحد الجانبين دون تحديد الجهة.





الضربة الساحقة المستقيمة — الأداء الفني للمهارة:

١. القدمان متوازيتان ومتباعدتان (30- 40) سم وثقل الجسم موزع عليها بالتساوي.

٢. مسافة الاقتراب تكون من (٢-٣) متر تقريباً يقطعها التلميذ على خطوتين الخطوة الثانية أطول من الخطوة الأولى.

٣. وقوف الضارب في حالة استعداد مع مراقبة زميله الذي سوف يعد له الكرة.

٤. يبدأ الضارب الحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد.

٥. يقع ثقل الجسم خلف عقب القدمين بالتساوي في الخطوة الثانية والركبتان منثنيتان قليلاً للأمام مع ميل الجذع والنظر لأعلى في اتجاه الكرة.

٦. مرحلة الارتقاء بنقل التلميذ ثقل جسمه من العقبين إلى باطن القدمين ثم الأمشاط وتبدأ مرجحة الذراعين عند مرورهما بمحاذاة الفخذين والارتقاء بالقدمين معاً.

٧. مرحلة ضرب الكرة يكون الجزء العلوي من الصدر في حركة تقوس مع ثني الذراع الضاربة للخلف من مفصل المرفق.

8. تضرب الكرة من الجزء العلوي منها وتضرب الكرة باليد وتكون الضربة على شكل حركة سوطيه (كرباجيه) والمرفق متجه للأمام.

9. الهبوط في نفس المكان الذي ارتقى منه التلميذ وعلى القدمين مع ثني الركبتين.

الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة:

١. وقوف التلميذ والكرة بيده اليسرى.

٢. لمس الكرة وهي على اليد في المكان الصحيح بعد أن تأخذ اليد الوضع الصحيح للضربة.

٣. محاولة ضرب الكرة بالطريقة السابقة لإسقاطها على الأرض.

٤. ضرب الكرة المرتدة من الأرض مع زميل.

٥. تلميذان من جهتي الشبكة يحاول كل منهما ضرب الكرة بقوة حتى تمر فوق الشبكة بعد ارتدادها من الأرض.

٦. مسافة الإقتراب تكون حوالي مترين يقطعها الضارب على خطوتين الخطوة الأولى (80) سم والثانية (120) سم.

٧. توضع للتلميذ علامات على الأرض ليتعلم خطوتي الإقتراب بدون استخدام الشبكة ثم بإستخدام الشبكة.

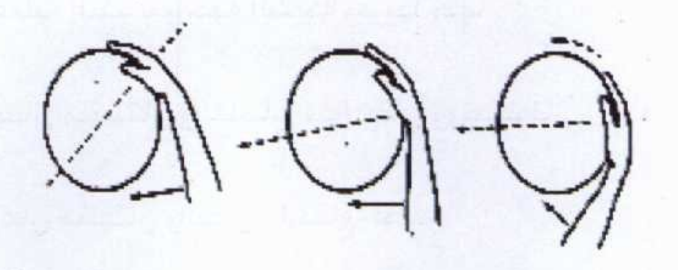
٨. تعلق كرة فوق نقطة الارتقاء أو (يقف تلميذ طويل يضع الكرة على كفه) على ارتفاع مناسب يحاول التلميذ لمس الكرة ثم الهبوط فوق نقطة الإرتقاء ثم إضافة المرجحة الخلفية للذراع الضارب.

٩. يجب أن يكون اتجاه الجري بزاوية مقدارها (30- 40 °) بالنسبة للشبكة.

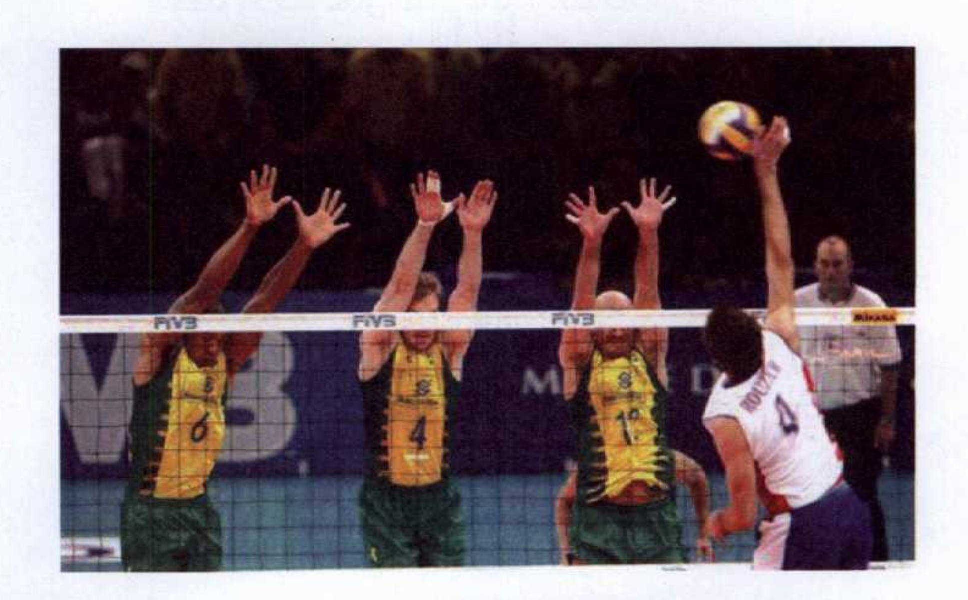
١٠. يقف المعلم على كرسي ويقوم بقذف الكرة إلى أعلى بيده لارتفاع بسيط بحيث تكون هذه الحركة الإعداد المناسب للتلميذ القائم بالضربة الساحقة.

١١. وقوف تلميذ يجيد الإعداد بجانب الشبكة وعلى الضارب أن يمسك الكرة ويقذفها للمعد ثم يقوم بدورة بالارتقاء وأداء حركة الضربة الساحقة.

١٢. تعليم الضربة الساحقة أولاً من مركز (٤) بالمسبة للضارب باليد اليمنى ثم من مركز (٣).



حائط الصد- الأداء الفني للمهارة:



١. تتم عملية الصد بمواجهة الشبكة وقريباً منها.

٢. الركبتان منثنيتان والقدمان متوازيتان ومتباعدتان.

٣. الذراعان مثنيتان واليدان بارتفاع الصدر.

٤. الوثب لأعلى مع مد الذراعين لأعلى حتى تصل اليدان فوق الشبكة وتكون اليدان مقعرتان والأصابع مفرودة داخل ملعب الخصم ولا يسمحان للكرة بالمرور بينهما.

٥. التركيز على التوقيت السليم للإرتقاء بالرجلين معاً والهبوط في المكان المناسب.

٦. ضرورة التركيز على إستعادة الإتزان مباشرة بعد الهبوط.

٧. يقف التلميذ في وضع الإستعداد عن طريق الملاحظة اليقظة.

٨. مراقبة الكرة التي يقوم تلميذ من الفريق المضاد بإعدادها.

٩. في اللحظة التي يقوم فيها القائم بالضربة الساحقة بالاقتراب يتحرك التلميذ الذي سيقوم بالصد لمواجهة الكرة بخطوات جانبية متزنة مع التوقيت في تحديد مكان الكرة.

الخطوات التعليمية لحائط الصد:

١. تجزئة حركة الصد إلى جزأين الإقتراب والإرتقاء.

٢. من وقفة الإستعداد تؤدى عملية الإقتراب بخطوات جانبية على خط يرسم على الأرض وتتبعها عملية الإرتقاء.

٣. تؤدى الفقرة السابقة مع إضافة حركات مد الذراعين بحيث تلمس هدفاً معيناً يوضع على إرتفاع مناسب.

٤. تؤدى عملية الصد أمام الشبكة بإرتفاع مناسب ويزداد الإرتفاع تدريجياً.

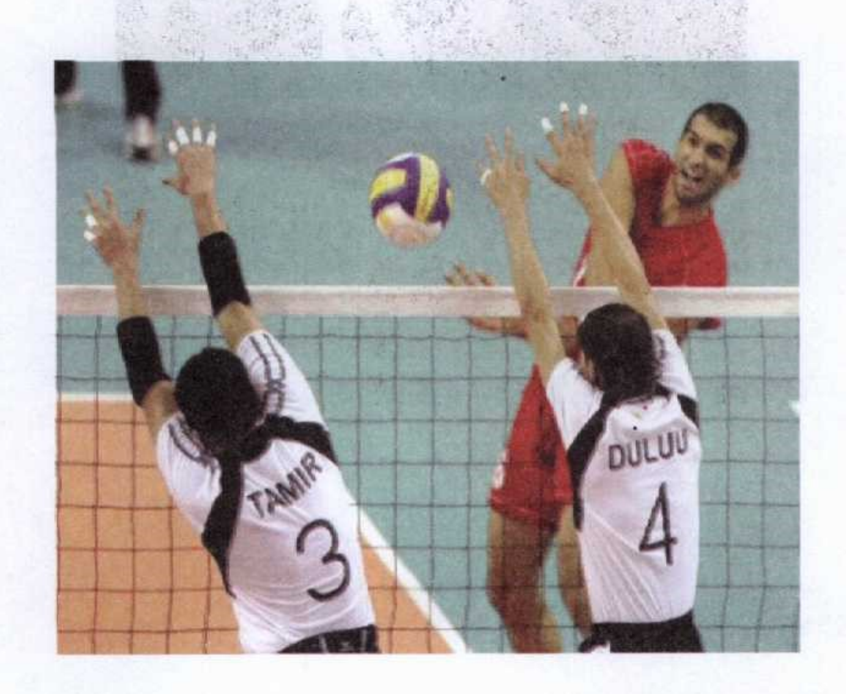
٥. تؤدى عملية الصد مقابل زميل أمام الشبكة.

٦. تؤدى عملية الصد أمام الشبكة مقابل زميل يمثل عملية الضرب الساحق بدون الكرة.

٧. تؤدى عملية الصد لكرة يقذفها المعلم بإتجاه التلميذ الذي يقوم بعملية الصد.

٨. يقف التلميذ الصاد في مركز (٣) على صندوق والمهاجم في مركز (٤).

٩. يقف التلميذ الصاد في مركز (٣) ويتم التدريب بالكرة المعلقة.





لاعبين يقومون بحائط الصد

الفصل الثالث

مقتطفات هامة في قانون كرة الطائرة



الملعب

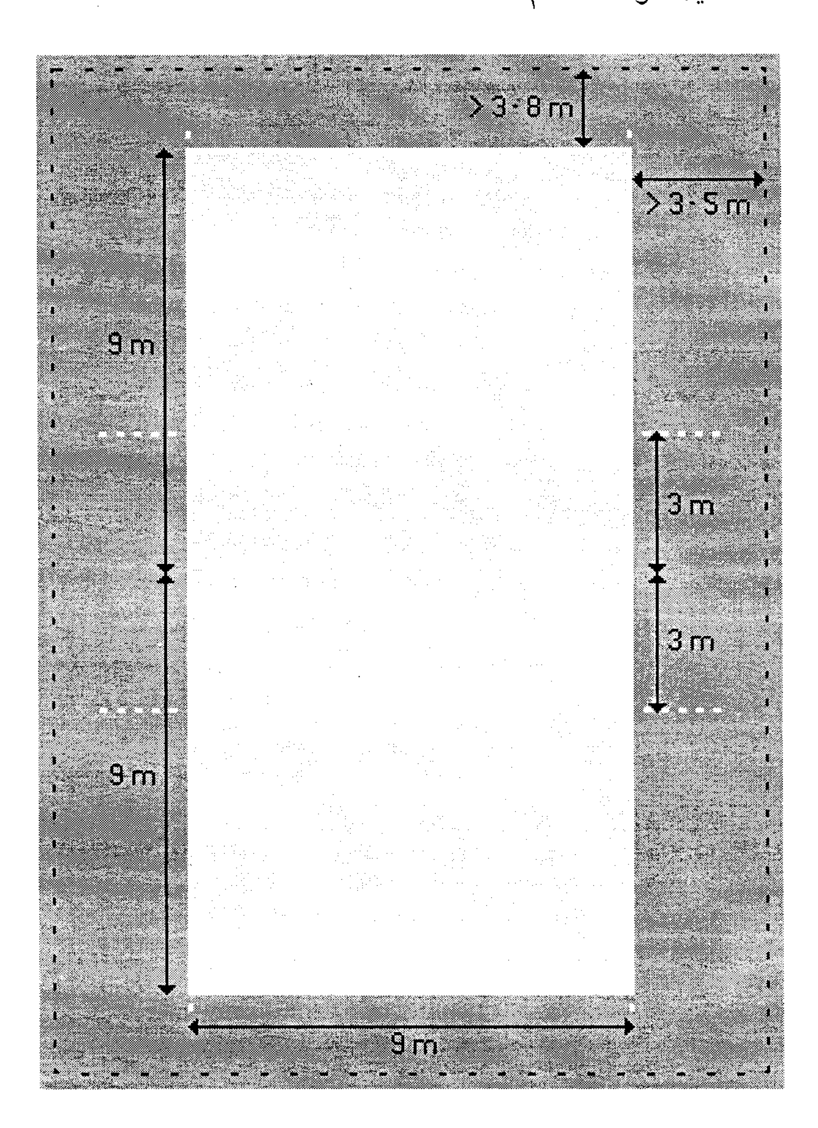
تلعب رياضة الكرة الطائرة على ملعب خاص طوله ١٨ × ٩ أمتار مقسم إلى قسمين (للفريق)، طول كل منهما ٩ × ٩ أمتار.

يوضع فاصل بين منطقتي الفريقين وهو الشباك، وإرتفاعه ٢,٤٢ متر للرجال، و ٢,٢ متر للسيدات.

يكون خط الرمية الحرة (خط الـ٩م) متقطعاً على بعد ٣م من خط منطقة المرمى .

- يكون خط ٧م بطول متر واحد وعلى بعد ٧م من الحد الخلفي لخط المرمى مباشرة أمام المرمى وموازياً له .
- خط حارس المرمى خط ٤م بطول ١٥سم وعلى بعد ٤م من الخط الخلفي لخط المرمى مباشرة
- منطقتي التبديل تكون بمسافة ٤,٥م من خط المنتصف بخط موازي له وبطول ١٥سم داخل الملعب .

- جميع خطوط الملعب بعرض ٥سم ، ما عدا خط المرمى الذي بين القائمين عرضه ٨سم .



تشكيلة الفريق :-

- يتكون الفريق من ١٢ لاعب يجب إدراجهم في استمارة التسجيل ٧ لاعبين داخل الملعب بما فيهم حارس المرمى وباقي اللاعبين احتياط .
- يجب تواجد ٥ لاعبين لكل فريق على الأقل في الملعب عند بدء المباراة .
- تستمر المباراة حتى وأن نقص عدد اللاعبين عن ٥ لاعبين في الملعب .

نظام القرعة :

قبل المباراة يقوم الحكم الأول بإجراء القرعة ويتحدد بموجبها الإرسال الأول وجانبي الملعب ، إذا تقرر الشوط الفاصل يتم إجراء قرعة جديدة تجرى القرعة بحضور قائدي الفريقين ويختار الفائز : الحق في الإرسال ، جانب الملعب (منطقة اللعب) ويأخذ الخاسر الإختيار الباقي .

حارس المرمى :-

- حارس المرمى يمكن يكون لاعب في الملعب ، والإشتراك في اللعب مع اللاعبين ويعامل كلاعب .

يسمح لحارس المرمى :

١- لمس الكرة بأي جزء من جسمه داخل منطقة المرمى .

٢- والتحرك بالكرة دون قيود .

لا يسمح لحارس المرمى :

١- تعريض المنافس للخطر.

٢- ولعب الكرة عمداً خارج خط المرمى بعد السيطرة عليها .

٣- ترك منطقة مرماه بالكرة وهي تحت سيطرته .

٤- لمس الكرة خارج منطقة مرماه طالماً هو داخلها.

٥- أخذ الكرة إلى داخل منطقة المرمى عندما تكون خارج منطقة المرمى.

منطقة المرمى :-

- يسمح لحارس المرمى فقط بدخول المنطقة .

- القرارات التي تتخذ عند دخول لاعب الملعب منطقة المرمى تكون كالتالي :

أ- رمية حرة إذا كانت معه الكرة .

ب- رمية حرة إذا كان بدون كرة وحصل على فائدة .

ج- رمية ٧م عندما يدخل لاعب مدافع منطقة المرمى لمنع لاعب مهاجم بحوزته الكرة .

- يستمر اللعب إذا ارتدت الكرة لمنطقة اللعب من منطقة المرمى .

- إذا تعمد لاعب إرجاع الكرة لمنطقة مرماه يكون القرار كالتالي :

أ- هدف إذا دخلت المرمى .

ب- رمية ٧م إذا لمس حارس المرمى الكرة .

جـ- رمية حرة إذا استقرت الكرة في منطقة المرمى .

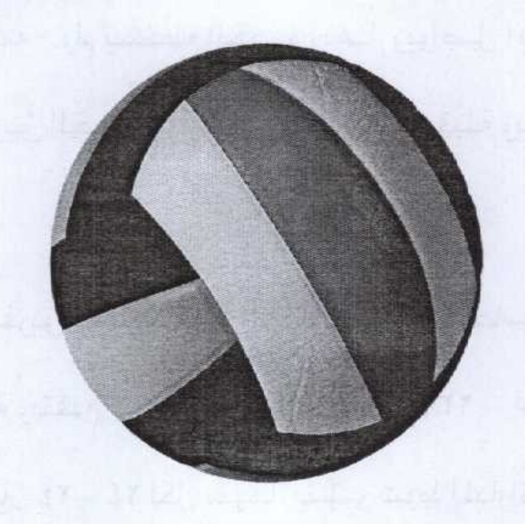
د- يستمر اللعب إذا اجتازت الكرة منطقة المرمى دون أن يلمسها حارس المرمى .

- **قيادة الفريق :** يعتبر كابتن الفريق والمدرب، مسئولين عن أسلوب لعب وتصرفات الفريق عموما.
- **كسب النقاط :** يحصل الفريق على نقطة عندما ينجح في رمى الكرة لتلامس أرضية ساحة الخصم، أو عندما يرتكب الفريق الخصم خطأ (فاول). أو عندما يحصل الفريق الخصم على عقوبة من أى نوع كانت.
- **الأخطاء :** يحسب فأول أو خطأ على الفريق عندما يقوم أى من أعضائه بتصرف مخالف لقواعد اللعبة، أو مناف للأخلاق الرياضية- ويكون الحكم مسئولاً عن تقييم درجة الخطأ- وإذا تم ارتكاب خطأين أو أكثر بالتعاقب، فيحتسب الخطأ الأول فقط. وإذا أرتكب أي من الفريقين خطأين أو أكثر بشكل متزامن فيتم احتساب خطأ مزدوج ضده، ويُعاد الإرسال.

ويحصل الفريق على نقطة إذا نجح في تمرير الكرة من ساحته إلى ساحة خصمه ولم يستطع الخصم ردها، ويواصل الإرسال إلى أن يستطيع الفريق الخصم رد الكرة ويحصل على نقطة وينتقل الإرسال إليه.

ويفوز الفريق بالشوط (عدا الشوط الخامس الحاسم)، إذا حصل على ٢٥ نقطة وبتقدم لا يقل عن نقطتين، مثلا (٢٣ – ٢٥) وفى حالة تعادل الفريقين ٢٤ – ٢٤ لكل منهما، يستمر شوط المباراة إلى أن يتقدم أحد الفريقين بالنقطتين المطلوبتين، ويفوز (٢٤ – ٢٦) أو (٢٥-٢٧) على سبيل المثال.

وللفوز بالمباراة، يتعين على أحد الفريقين أن يفوز بثلاثة أشواط وإذا تعادل الفريقان ٢-٢، فتحسم المباراة باللجوء إلى شوط خامس حاسم من ١٥ نقطة، ويتعين أن يتقدم الفائز بنقطتين على الأقل.



الكرة:

كرة متوسطة أصغر من كرة القدم وأخف منها وزنها ما بين ٢٦جرام إلى ٢٨جرام كرة متوسطة أصغر من كرة القدم وأخف وزنا منها ووزن الكرة في الملاعب الخارجية ٢٢جرام /٢١جرام أما في الملاعب الداخلية مثل الصالات فهى٢٠٠جرام وهناك بعض الدول تستخدم كرة وزنها ١٩جرام وذلك لزيادة سرعة الكرة في الهواء.

لعب الكرة :-

- يسمح برمي ومسك وإيقاف وضرب ودفع الكرة بيديه مفتوحة أو مقبوضة .

- يسمح بالاحتفاظ بالكرة بحد أقصى ٣ثواني .

- يسمح بالتحرك بالكرة بما لا يزيد عن ٣خطوات .

- يسمح تنظيف الكرة مرة واحدة ثم مسكها مرة ثانية بيد واحد أو باليدين .

- يسمح تنظيف الكرة بشكل متكرر بيد واحدة وبمجرد مسك الكرة بيد واحدة أو باليدين يجب أن تلعب خلال ٣ ثواني وأخذ ما لا يزيد عن ٣ خطوات .

- يسمح نقل الكرة من يد إلى أخرى .

- لا يسمح بلمس الكرة أكثر من مرة ما لم تكن لامست الأرض أو لاعب آخر أو المرمى .

- لا يسمح لمس الكرة بقدمه أو ساقه أسفل الركبة .

- يستمر اللعب إذا لامست الكرة الحكم في الملعب .

الرمية الجانبية :-

- تمنح الرمية الجانبية إذا عبرت الكرة بكامل محيطها العرض الكامل لخط الجانب .

- تؤدى بدون صافرة من الحكم تؤدي من مكان الخروج .

- يجب على الرامي أن يضع إحدى قدميه على الخط .

- يجب على المنافس أن يبتعد عن الرامي بمسافة ٣م .

الرمية الحرة :- تمنح في الحالات التالية :

أ- التبديل الخاطئ ودخول الملعب بطريقة غير قانونية .

ب- مخالفات حارس المرمى .

جـ- اللعب السلبي .

د- مخالفات لاعبي الملعب في منطقة المرمى .

هـ- تعمد لعب الكرة عبر خط المرمى الخارجي أو خط الجانب .

و- المخالفات المتعلقة بالدخول على المنافس ورمية الإرسال والرمية الجانبية ورمية حارس المرمى والرمية الحرة ورمية ٧م .

ز- السلوك غير الرياضي والإعتداء .

- تؤدي الرمية الحرة بدون صافرة الحكم ومن مكان حدوث المخالفة .

العقوبات :- هي كالتالي :

أ- الإنذار: رفع البطاقة الصفراء .

ب- إيقاف لمدة دقيقتين : ثلاث إيقافات لمدة دقيقتين لنفس اللاعب توجب الاستبعاد .

جـ- الإستبعاد : وهو رفع البطاقة الحمراء : ولكن يسمح للفريق بتعويض اللاعب المستبعد بعد انتهاء مدة الإيقاف لمدة دقيقتين .

د- الطرد : يعطي الحكم إشارة الطرد للاعب بوضع ذراعيه بشكل متقاطع فوق الرأس ، ويجب على الفريق أن يستمر ناقص لاعب طوال الوقت المتبقي من المباراة .



الحكام :-

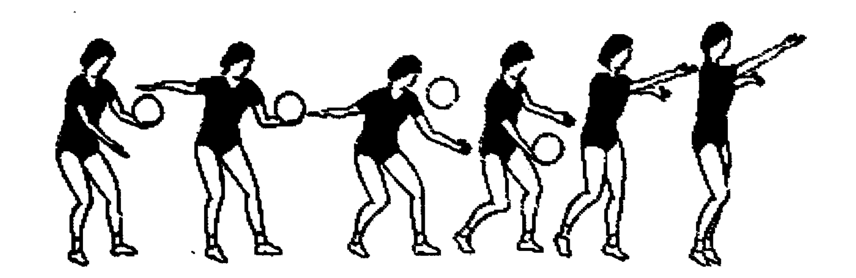
- عدد الحكام في كرة اليد ٤ حكام .

- يدير المباراة حكمان متساويان في الحقوق يساعدهما مسجل وميقاتي .

رمية ٧ أمتار :-

- تـؤدى رميـة ٧م بتصـويب الكـرة إلى المرمـى خـلال ٣ ثـواني بعـد صافرة حكم الملعب .

- يجب على اللاعب الذي يؤدي رمية ٧م ألا يلمس أو يعبر خط ٧م قبل أن تترك الكرة يده.



طريقة اللعب

كيفية لعب كرة الطائرة: يجب على اللاعب أن يتمكن من ضرب الكرة إلى ساحة الخصم في مكان واهن أو على شخص ما مباشرة وتكون أكثر الضربات تأثيراً عندما تهيأ الكرة من أحد أعضاء الفريق إلى المهاجم ويقوم الأخير بضربها بسرعة ودقة.

زمن اللعب :-

- للرجال والنساء مما تكون أعمارهم ١٨ سنة فما فوق على شوطين مدة كل شوط30دقيقة بينهم راحة لمدة ١ دقائق .

- إذا إنتهى زمن المباراة المعتاد بالتعادل إذا كان نظام المسابقة على تحديد فائز بالمباراة تجرى قرعة بعد راحة مدتها ٥دقائق لإختيار رمية الإرسال أو نصف الملعب .

- مدة الوقت الإضافي ٢إلى٥ دقيقة يتم تبادل نصفي الملعب دون راحة وإذا استمر التعادل بعد الوقت الإضافي الأول يلعب وقت إضافي ثاني بعد راحة ٥دقائق ومدته ٢ إلى ٥ يتم إجراء قرعة جديدة وإذا استمر التعادل تلعب ضربات الترجيح .

النقاط

25للأشواط الأربعة الأولى و ١٥ نقطة للشوط الخامس. و بالتأكيد لا يوجد ركلات ترجيح.

المراكز

في لحظة ضربة الإرسال يجب أن يكون كل لاعب في مركزه الخاص وفقا لترتيب الدوران الأساسي ، ترقم مراكز اللاعبين كما يلي:

١-خلفي أيمن.

٢ -أمامي أيمن .

٣ -أمامي وسط.

٤- أمامي أيسر.

٥- خلفي أيسر.

٦- خلفي وسط (قلب الدفاع).

ويحق للاعبين بعد إرسال الكرة التحرك في أي إتجاه في ملعبهم وشغل أي مركز في الملعب ، يرتكب الفريق خطأ المركز إذا لم يكن اللاعب في مركزه الصحيح في اللحظة التي تضرب فيها الكرة بواسطة المرسل ، يؤدى خطأ المركز إلى النتائج التالية:

- يجازى الفريق بخسارة التداول .
- تصحيح مراكز اللاعبين.

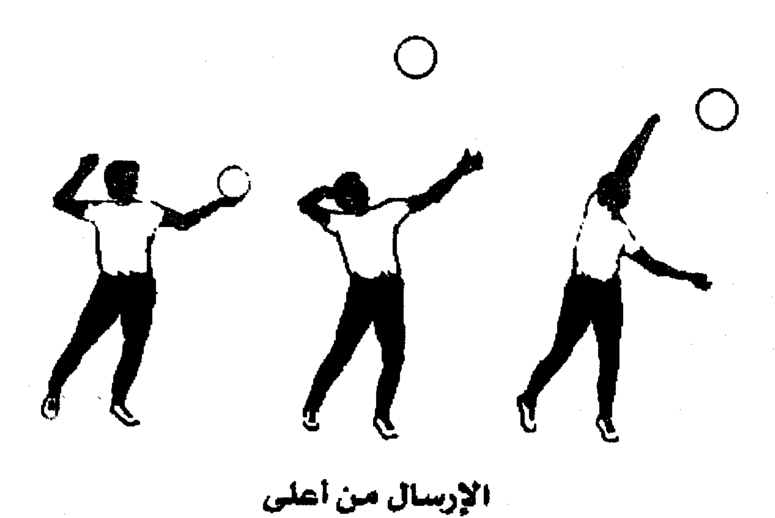
الدوران:

يتم الدوران عند إكتساب الفريق للإرسال ، يحدد ترتيب الدوران بواسطة الترتيب الأساسي للفريق.

عندما يكتسب الفريق الإرسال يدور اللاعبون في إتجاه عقارب الساعة يؤدي خطأ الدوران إلى :

-خسارة التداول.

-تصحيح دوران اللاعبين.



الإرسال من أعلى

-الإرسال

- يؤدى الإرسال في الشوط الأول وكذلك الشوط الفاصل من خلال الفريق المحدد بالقرعة.

- يجب أن تضرب الكرة بيد واحدة أو أي جزء من الذراع (الإرسال).

- يسمح بقذفة واحدة (رمي الكرة عاليا قبل الإرسال) للكرة فقط ويسمح بتحريك الكرة بين اليدين أو التنطيط.

- لا يسمح للاعب بلمس خط النهاية لحظة ضربة الإرسال ويحق له بعد الضربة النزول داخل الملعب أو خارجه.

- يجب أن يتم الإرسال بعد 80 ثواني بعد صافرة الحكم ويلغى الإرسال الذي ينفذ قبل الصافرة ويعاد.

-إخفاء الإرسال:

لا يسمح للاعبي الفريق المرسل بتغطية الإرسال (منع الفريق المستقبل من رؤية المرسل أو مسار الكرة) وذلك بتحريك الأذرع أو القفز أو التحرك من جانب لآخر.


٧٠

المراجع

- **إلين وديع فرج** : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب اللاعب ، منشأة المعارف بالإسكندرية ،١٩٨٩.
- **الاتحاد السعودي للكرة الطائرة** : القواعد الرسمية للكرة الطائرة من ٢٠٠٠-٢٠٠٤ .
- **حمدي عبد المنعم أحمد** :"الكرة الطائرة . مهارات ، خطط ، قانون" مؤسسة كليوباترا ،١٩٨٤.
- **عبد العاطى عبد الفتاح السيد** :"الكرة الطائرة للجميع ، تعليم ، تدريب خطط قانون " ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٦ م.
- **محمود وجيه حمدي** : الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ،١٩٩٥.